



ఆకాశంలో
అద్భుతం
సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో
పాక్షికంగా 39
నిమిషాలు కనువిందు
గౌహతిలో అత్యధికంగా
1.43 గంటలు
కనిపించిన గ్రహణం

హైదరాబాద్, నవంబర్ 8, ప్రభాతవార్త:
 ఖగోళ అధ్యుతంగా పేరొననగిన సరి
 పూర్వ చంద్ర గ్రహణం కారకు పౌర్ణమి
 నాడు మంగళాశాసనం ప్రవచనం వ్యాప్తం
 కా అనె దేశాలను కనువిందు చేసింది.
 ఆమెరికా నహా వలుదేశాల్లో ఈ గ్రహ
 ణం సంపూర్ణంగా కనిపించగా భారత్
 లోని ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లోనూ ఇదే స్థాయి
 కనువిందు చేసింది. అయితే భార
 త్లోలోని ఇతర ప్రాంతాలలో
 పోకొకగానే కనిపించింది.



శ్రీలక్ష్మికి హైకోర్టులో
చిరరట్
ఓబులాపురం మైనింగ్ కేసు

విజయవాడ, నవంబరు 8, ప్రధానకార్యద్రోహిని:
ఓబురాపురం మైనింగ్ కంపెనీ(ఓఎంసీ) కేసులో
ఏపీ ఐఎన్ఎస్ అధికారిణి యుద్ధా శ్రీలక్ష్మికి తెలంగాణ
గాజు హైకోర్టులోకిరాలింది.ఆమెపై ఓఎంసీలో
కేసులో ముడుపులు స్వీకరించారు అభియోగి
గోరం నీటిపై కేసును నమోదు చేసింది.ఈ కేసు
ను విచారించిన తెలంగాణ హైకోర్టు ఆమెపై తెలంగాణ
మోక్షన అభియోగాలకు సరైన ఆధారాలు లేవని
అభియోగమునుదోసింది.ఈ కేసులో శ్రీలక్ష్మికి హైకోర్టు
క్షీన్ చీఫ్ ను ఇచ్చింది.సీనియర్ ఐఎన్ఎస్
అధికారిని జైల్లో 2004-09 మధ్య

ಹಾರ್ಡ್ @100

పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో ప్రభావం
చూపనున్న కొత్త పార్టీ
తెలంగాణలోని 17 సీట్లకు
ఎపి, మహారాష్ట్ర,
కర్ణాటకను
జోడించడానికి కసరత్తు

త్వరలో
సామాజికరంగానికి
రెడీ

భారత రైతు
ఉద్యమం, రైతు
నేతలతో త్వరలో
ముఖ్యమంత్రి వర్గ్‌షాపు
వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు
ఇప్పటి నుంచే వ్యూహాలు

ప్రధానమంత్రి ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబరు 8: రాజ్ యే పార్లమెంట్ జనరల్ ఎన్నికల్లో వంద లోకసభ స్థానాలకు థావర త రాష్ట్ర నుండి తరఫున అభ్యర్థులను పోటీపడనున్నట్లు నమా కుల్య కు మేరకు టీఆర్ఎస్ ఆదినేత, ముఖ్యమంత్రి తల్పు కుల్యులకు చంద్రబాబునాయుడు ఆదేశనలను జనమొనరున్నట్లు ఆ పార్లమెంటు వెల్లడించాయి. 2024 లోకసభ ఎన్నికల్లో టీఆర్ఎస్ తరఫున అభ్యర్థులను నిలబెట్టాలని ఇప్పటికే నిర్ణయించినట్లు తెలిపాయి. అయితే, మొత్తం 543 స్థానాలకు పోటీ చేయడం ఇప్పటికేప్పుడు సాధ్యం కాదని వివరించాయి. తెలంగాణలోని 17 స్థానాలకు పాటు పోటీపడేకే, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకలోని 10 లోకసభ స్థానాలకు పోటీపడే పార్టీ అలనెత ద్వట్లు సారి

చారిన బీలిఎన్ వర్గాలు తెలిపాయి. బీలిఎన్ అభ్యర్థులు ఎక్కువెక్కు పోటీ చేస్తారు. బీలిఎన్ పార్టీ ఏమీ పార్టీలతో కలుస్తుందని విచారాలను ఇప్పుడే చెప్పలేమని బీలిఎన్ నేత పి.పి.వీరుచేయవారి పేర్కొన్నారు. దీనినిబట్టి 7న బీలిఎన్ నేత విచారాలకుగానూ హస్తానైన తర్వాత పార్టీ అధినేత కేసెలారె అన్ని వివరాలు వెల్లడి చేయాలని వివరించారు. బీలిఎన్ తరపున పోటీకి ఎంపిక చేసే అభ్యర్థులతో ఆర్థిక, రాజకీయ వరపాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నట్లు పి.పి.వీరుచేయవారి చెప్పారు. వచ్చే గ్రాడ్వాల అధికారిని ఎన్నికలకాదు అధికారంగనైన 75 లక్షల లూగా ఉందని, వీన్న గ్రాడ్వాలతో కు మొత్తం రూ.750క్షలకా ఉందని చెప్పారు. ఈ ప్రకటనలో స్థానికంగా బలమైన కేంద్

డిష్టన్సు ఎంపిక చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రైతుబంధుడు అనేక వధూలు ప్రవేశపెట్టి ప్రాజెక్టులు నిర్మించి ముగ్గురే వేలకున్న కేటర్ల దేశీయీకరణ రైతులందరినీ భరోసా ఎంపెటా అనగా కల్పించేలా భారీ ఈ-కృషిపథకం రూపకల్పన చేయ నన్నారు. టెలిఫోన్ నెట్వర్క్ ఖర్చు సబ్సిడీ వారున్నా వరున్నా మనవి, అభ్యంతరాలు ఉన్నవారు నా రోజుల్లో కేంద్ర ఎస్. కల నుంచూనికే చెప్పాలంటూ తాజాగా పార్టీ తరపున పత్రికా ప్రకటన ఇచ్చిన మధ్యం తెలిసినది. నెల రోజుల్లో ఎన్నికల నుంచుం క్షీరీరున్న వచ్చినవి, డిసెంబర్లో ఫిట్టి చేసేకా డిజిటల్ నాణెం ఇంజనీరు ప్రకటించాలని కేబినెట్ తానున్నా జియారు. మువరూపు, కలకలకలకల మొదట దృష్టి

ఆ ముగ్గురిపై ఇక విచారణ



ఫాంవశాన్ కేసులో స్టే ఎత్తివేసిన వైకోర్డు
రామచంద్రభారతి, సింహయాజులు, నంద
కుమార్ను కస్టడీకి కోరనున్న పోలీసులు
బెజెపి పిటిషన్పై 18న విచారణ

హైదరాబాద్, నవంబర్ 8, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణలో రాజకీయంగా దుమారం చేపిన టీఆర్ఎస్‌ని ఎంపిలైతులకు ఎర్ర కేసు వస్తే పది రోజులుగా కొనసాగుతున్న టకటర్లకు తెరపడింది. ఈ కేసు విచారణకు నంబరి దివిడి విడిచిన స్టేషన్ మంగళవారం పూర్తిగా హైకోర్టు ఎత్తివేసింది. ఈ కేసును మొయినాబాద్ ఫోటోనులు విచారణ లేవనెత్తునీ, ఈ విషయంలో రో ఎలాంటి ఆటంకాలు లేవనీ హైకోర్టు పేర్కొంది. ఇదే సమయంలో ఈ కేసును సిబిఐ లేదా న్యూత్రతర దర్యాప్తు సంస్థ చేత విచారణ జరిపించాలన్న బీజేపీ బిల్లపేషను పెండింగ్‌లో ఉంచిన హైకోర్టు డిసీన్లు తుది నెల 18వ తేదీన విచారణ జరపనున్నట్లు వెల్లడించింది. టీఆర్ఎస్ ఎంపిలైతులను ప్రత్యేక పెట్టెలో నంబరించింది కేసు విచారణ జరిగే వేగం పంజాబీగా ఉండదు. గత నెల26వ తేదీన మొయినాబాద్ కోర్టులో తొండూరు ఎంపిలైట్ ఫైలెట్ రోహిత్ రెడ్డిపూం హోస్లో

రామచంద్రభారతిపై మరో కేసు 2

MARUTI SUZUKI ARENA

S-PRESSO

**LIVE
IT UP!**

25.30[#] km/l
INCREDIBLE
FUEL EFFICIENCY

NEXT-GEN K SERIES ENGINE
WITH IDLE START STOP

11+ SAFETY FEATURES*
WITH HILL HOLD ASSIST AND ESP

SPACIOUS CABIN & INTERIORS

**ELECTRICALLY ADJUSTABLE
OUTSIDE MIRRORS**

**DYNAMIC CENTER CONSOLE
WITH SMARTPLAY STUDIO**

S-PRESSO
SAVE UP TO
₹64 100**

S-PRESSO

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership. | Maruti Suzuki vehicles are now available under CSD & CPC* | For bulk order, mail at: nishant.vijayvergia@maruti.co.in.

AUTHORISED DEALERS: **TELANGANA STATE:** ADARSHA: (KARIMNAGAR) CALL: 9133308022, (WARANGAL) CALL: 7799790501. **VARUN:** (NIZAMBAD) CALL: 8462236236, (KARIMNAGAR) CALL: 0878-2950555. **PAVAN:** (NALGONDA) CALL: 8790902131. **SRI JAYARAMA:** (MEHABUBNAGAR) CALL: 8096998841. **WIN MOTORS:** (WARANGAL) CALL: 8688828002. **E-OUTLETS:** ADARSHA: (MANCHERIAL) CALL: 8886006633, (NIRMAL) CALL: 9133307720, (JAGITYAL) CALL: 8886776633, (GODAVARIKHANI) CALL: 8886556633, (ADILABAD) CALL: 7799784536, (JANGAON) CALL: 8886256633, (SIDDIPET) CALL: 9581656633. **VARUN:** (KAMAREDDY) CALL: 9966111132, (ARMUR) CALL: 9052022990, (KOTTAGUDEM) CALL: 9885260333. **PAVAN:** (MIRYALAGUDA) CALL: 8790902154, (KODADA) CALL: 8790902135. **SRI JAYARAMA:** (SHADNAGAR) CALL: 8096998841, (WANAPARTHY) CALL: 8096998841. **MITHRA AUTO:** (KHAMMAM) CALL: 8886063524. **SAI SERVICE:** (ZAHEERABAD) CALL: 7331168888. **HYDERABAD:** ADARSHA: (ATTAPUR) CALL: 8897973366, (KARMANGHAT) CALL: 8297576633. **KALYANI MOTORS:** (NACHARAM) CALL: 9100102157, (LB NAGAR) CALL: 9100102157. **GEM MOTORS:** (KONDAPUR) CALL: 9272506060. **ACER:** (TIRUMALGIRI) CALL: 9154073240. **AUTOFIN:** (BOWENPALLY) CALL: 040-67292222. **JAYABHERI:** (GACHIBOWLI) CALL: 8100823456. **PAVAN:** (SERILINGAMPALLY) CALL: 7093711199. **VARUN:** (BEGUMPET) CALL: 040-44607676, (BANJARA HILLS) CALL: 040-44887676, (KUKATPALLY) CALL: 040-44587676, (VANASTHALIPURAM) CALL: 040-24029979, (GACHIBOWLI) CALL: 040-49497676. **RKS:** (SOMAJIGUDA) CALL: 9848898488, (MALAKPET) CALL: 9848898488, (SECUNDERABAD) CALL: 9848898488, (KUSHAIGUDA) CALL: 9848898488. **MITHRA:** (HIMAYATHNAGAR) CALL: 040-27634444, (MEHDIPATNAM) CALL: 7799884949. **SAI SERVICE:** (ERRAGADDA) CALL: 7331168888, (MIYAPUR) CALL: 7331168888. **E-OUTLETS:** **SAI SERVICE:** (SANGAREDDY) CALL: 7331168888. **ADARSHA:** (SIDDIPET) CALL: 9581656633. **VARUN:** (MEDAK) CALL: 9703656111. **AUTOFIN:** (MEDCHAL) CALL: 8885040034. **PAVAN:** (IBRAHIMPATNAM) CALL: 7093711199.

*Offer includes consumer offer, retail support, exchange offer, and ISL/ Corporate offer (wherever applicable) on S-Presso (Petrol- all variants). **Terms & Conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. *As certified by Test Agency Under Rule 115 (G) of CMVR 1989. (CMVR is an Acronym for Central Motor Vehicles rules, 1989). Mileage Mentioned is for VXI(O) AGS & VXI+(O) AGS. *For details on functioning of safety features, including airbags, kindly refer to the owner's manual. Creative Visualization. The black glass is the vehicle is due to the lightning effect. Images used are for illustration purposes only. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period & for limited stock only. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offer is valid till 30th November 2022.



‘యశోద’లో సమంత భావోద్వేగభరిత పాత్ర చేశారు. తనకు ఎదురైనపరిస్థితుల నుంచి బయట పడటం కోసం పోరాటం చేసే మహిళగా కన్పించునున్నారు. రియల్‌లైఫ్‌లో కూడ సమంత ఫైటర్... మయోస్టటిన్‌తో పోరాటంచేస్తూ చికిత్స (సిట్రీన్) తీసుకుంటూ యశోద డబ్బింగ్ పూర్తిచేశారు.. హరి, హరిష్ దర్శకత్వంలో శ్రీదేవి మూవీస్ పతాకంపై ప్రముఖ నిర్మాత శివరెంక కృష్ణప్రసాద్ నిర్మించారు.. ఈచిత్రం ఈనెల 11న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో విడుదల అవుతుంది.. ఈ సందర్భంగా సినిమాతో పాటు తన ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి సమంత మాట్లాడారు.

ఇప్పుడు మీ ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది?

థాంక్స్.. ఈ మాట అడిగినందుకు. ఇప్పుడు నేను రికవరీ అవుతున్నాను.. త్వరలో పరిస్థితులు మెరుగు అవుతాయని ఆశిస్తున్నాను. ఈ క్షణం, నేను ఈ రోజు గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తున్నాను.. ఈ రోజు యశోద విడుదల గురించి ఎక్కయితే అవుతున్నాను.

నేను మొండి.. ప్రాణం పెట్టి చేశా..

మీ ఆరోగ్యం గురించి చాలా వార్తలు వస్తున్నాయి..

ఇప్పుడు మీరు ఎలా ఉన్నారు?

అవును. నేను చాలా ఆర్థికల్సీ చూశాను.. ప్రస్తుతానికి నేను చావలేదు (నవ్వుతూ). ఆ హెడ్డింగ్ ఆప్రస్తుతం.. నేను ఇంకా ఇక్కడే ఉన్నాను. ఫైట్ చేస్తున్నాను.. నేను ఉన్న పరిస్థితిలో అది అంత ప్రాణాంతకం ఏమీ కాదు.

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఎదుర్కొనే ధైర్యం మీకు ఎక్కడ నుంచి వస్తోంది?

సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసినట్టు, కొన్ని మంచి రోజులు ఉంటాయి.. కొన్ని చెడ్డ రోజులు ఉంటాయి.. ఒక్కోరోజు ఇంకొక్క అడుగు కూడ ముందు వేయలేనేమో అనిపిస్తుంది.. కొన్ని రోజులు వెనక్కి తిరిగి వస్తుంటే ఇంత దూరం వచ్చానా? అనిపిస్తుంది.. చాలా మంది ఎన్నో సవాళ్లతో యుద్ధం చేస్తున్నారు.. అంతిమంగా మనమే విజయం సాధిస్తాం

కమింగ్ టు యశోద.. టీజర్, ట్రైలర్‌కు సూపర్ రెస్పాన్స్ లభిస్తోంది. ఆడియన్స్ రియాక్షన్ చూస్తుంటే మీకు ఏమనిపిస్తోంది?

చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఎక్కయితే అయ్యాను. అదే సమయంలో కొంచెం నెర్వస్ కూడ ఉంది.. టీజర్, ట్రైలర్‌లో మంచూపించింది నిజమే.. సినిమాలో ఏం ఉందో అదే చూపించాం.. ప్రేక్షకులు బాగా రిసీవ్ చేసుకున్నారు. వాళ్లకు టీజర్, ట్రైలర్ నచ్చాయి..సినిమా కూడ నచ్చుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

యశోద అంటే ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది ఏంటి? కథ చెప్పినపుడు వెంటనే ఓకే చేశారా? లేదంటే ఆలోచించారా?

సాధారణంగా నేను ఏదైనా స్క్రిప్టులు ఓకేచేయటానికి ఒక రోజు సమయం తీసుకుంటాం.. కానీ యశోదను వెంటనే ఓకే చేశా.. నేను విన్న వెంటనే ఓకే చేసేసిన కథలో యశోద ఒకటి. యశోద క్యారెక్టర్ నాకు బాగా నచ్చింది.. పవర్‌ఫుల్ స్టోరీ ఇది.. అందుకని, ఎక్కువగా ఆలోచించటానికి ఏమీ లేదు.. కథ విన్నప్పుడు గూపీబంట్లీ వచ్చాయి.. థ్రీల్ అయ్యాను. ప్రేక్షకులు కూడ అదేవిధంగా థ్రీల్ అవుతారని , వాళ్లకూ గూపీ బంట్లీ వచ్చాయని ఆశిస్తున్నాను. సినిమాలో అంత పవర్ ఉంది.. దర్శకులు హరి, హరిష్ కొత్త కాన్సెప్ట్ ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువస్తున్నారు.

పూర్వాభిలో యశోద గురించి విన్నాం. మోడ్రన్ యశోద ఎలా ఉంటుంది?

ఇద్దరూ మహిళలే. ఇద్దరూ అమ్మలే.. చాలా మందిని రక్తించారు. ప్రేక్షకులకు శ్రీకృష్ణడిని పెంచిన యశోద గురించి తెలుసు.. పురాణాలపై అందరికీ అవగాహన ఉంది.. మా సినిమాచూసిన తర్వాత యశోద క్యారెక్టర్ గురించి అర్థం అవుతుంది.. నేను చేప్పే విషయాన్ని అందరూ అంగీకరిస్తారనే నమ్మకం ఉంది..

ఇప్పుడు సరోగిని అనేది కామన్ అయ్యింది.. సరోగిని మీద మీ అభిప్రాయం?

సరోగిని మీద నాకు బలమైన అభిప్రాయం లేదు. తల్లిదండ్రులు కావాలని అనుకునే వాళ్లకు అదొక పరిష్కారం మాత్రమే. వాళ్ల ఆలంక ఆయివు పోస్తుంది.

సినిమాలో సరోగిని మాత్రమే కాదని, ఇంకా పాలిటిక్స్ వరల్డ్ రిచీవెమెన్ ఇష్యూస్ ఉన్నాయని తెలుస్తోంది.

కథ గురించి ఇంకొకరించి చెబుతారా?

కథ గురించి నేను ఇంకేమైనా చెప్పానంటే.. సినిమా చూసేటప్పుడు థ్రీల్ మిస్ అవుతారు.. యశోద ఒక మంచి థ్రిల్లర్. థియేటర్లోచూసేటప్పుడు తర్వాత ఏం జరుగుతుందోనని కుర్చీ అందుకు వచ్చేస్తారు. దర్శకులు కథ,స్క్రీన్‌ప్లే రాసిన విధానం ..స్క్రీన్ మీకు తీసుకువచ్చిన తీరు, ఫైట్స్, సెట్స్, ఆర్ట్ వర్క్ మూవీజ్ ప్రతిభదీ సూపర్..తప్పకుండా థియేటర్లలో చూడాల్సిన చిత్రమిది. వెండితెరపై ఎంజాయ్ చేయాలి



రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్‌గా ‘లవ్ టుడే’

ప్రదీప్ రంగనాథన్ హీరోగా నటిస్తూ దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం లవ్ టుడే.. ఇవనా హీరోయిన్‌గా నటించింది. తమిళంలో విడుదలైన ఈచిత్రం ఫన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ప్రేక్షకులను నవ్వుల్లో ముంచెత్తి ఫున్ విజయం అందుకుంది. ఇప్పటి చిత్రం తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందించటానికి నెక్స్ట్ సిఫుల్ నిర్మాత దిలోరాజు సిద్ధ



మయ్యారు.. రోమ్ కామీ మూవీగా రూపొందిన లవ్ టుడే సినిమాను దిలోరాజు తెలుగులో విడుదల చేయనుండటం తో సినిమాపై మంచి అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.. నవంబర్ మూడో వారం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈచిత్రం భారీ విడుదల చేయటానికి నన్నా హాలు చేస్తున్నారు.. 2019లో రిలీజై బ్లాక్ బస్టర్ అయిన కోమాల్ సినిమాను ప్రదీప్ రంగనాథ్ తెరకెక్కించారు. లవ్ టుడే ఆయ నకు రెండో సినిమా.. ఈ సినిమా కు దర్శకత్వం వహించ టంతో పాటు హీరోగా ఆయన నటించారు..తమిళంలో గత శుక్రవారం విడుదలైన లవ్ టుడే చిత్రం హిట్ టాక్

టాక్‌తో దూసుకెళ్తోంది.. సత్య రాజ్, రాధికా శరత్‌కుమార్ పోషించిన ప్రధాన పాత్రలు సినిమా కు ప్రధాన బలంగా మారాయి.. సినిమా బడ్జెట్ కంటే పదిరెట్లు లాభాన్ని సాధిస్తుందని కోటివుడే సినివర్గాలు అంటున్నాయి.. ఎజెవిని ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్‌పై లవ్ టుడే చిత్రాన్ని కవుత్తి అమీరం, కల్పతి ఎస్.గణేష్ నిర్మించారు.. యువన్ శంకర్ రాజా సంగీతం అందించారు.



ఉదయ శంకర్, జెన్నీహోర్హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా నచ్చింది గాకే ఫ్రెండా.. ఈచిత్రాన్నిశ్రీరామ్ ఆర్ట్స్ పతాకంపై అల్లురి ఆర్.సౌజన్య సమర్పణలో అల్లురి నారాయణరావు నిర్మిస్తున్నారు. దర్శకుడు గురు వపన్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. లవ్, థ్రిల్లర్‌గా రూపొందు తున్న ఈసినిమా ఈనెల 11న విడుదలకు సిద్ధమైంది.. ఈసందర్భంగా సినిమా గురించి హీరోయిన్ జెన్నీఫర్ ఇమ్మాన్యుయల్ మాట్లాడారు.. ఆ విశేషాలు..

నేన ముంబైనుంచి వచ్చాను.. ఇంగ్లీష్ లిటరేచర్‌లో మాస్టర్స్ చేశాను.. తర్వాత జర్నలిజం డిప్లోమో పూర్తయ్యాక యాక్షింగ్ కోర్సులో జాయిన్ అయ్యాను. వెట్రన్స్ డ్రాఫ్టులతో పాటు భరతనాట్యం వంటి సంప్రదాయ నృత్యాలు నేర్చుకు న్నాను. అవకాశం కోసంఎదురుచూస్తున్న సమయం లో తెలుగు నుంచి ఆఫర్స్ వచ్చాయి.. నేను టాలీవుడ్లకు చేసిన మొదటిచిత్రం బామ్మి బిల్ బామ్మి.. ఈసినిమా ఇంకా విడుదల కాలేదు. ఆచిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ చేసిన సిద్ధం మనోహర్ ఈ నచ్చింది గాకే ఫ్రెండా సినిమా కోసం రిఫర్ చేశారు. అలా ఈచిత్రంలో అవకాశం వచ్చింది.. అప్పుడు కోటివి టైమ్ కాబట్టి ఫోన్‌లోనే ఆడిషన్ ఇచ్చాను.. దర్శకుడు నా ఆడిషన్ చూసి హీరోయిన్ గా తీసుకున్నారు. ఈ సినిమాలో నేను సంద్య అనే క్యారెక్టర్‌లో నటిస్తున్నాను.. శాడీ అని పిలుస్తుంటారు. ఈ పాత్రకు రెండు ఢిల్లీమైన



యాక్షన్‌స్క్రీ కోసం ఎలాంటి ట్రైనింగ్ తీసుకున్నారు? యాక్షన్ చేయటం ఎలా అనిపించింది? యూనిక్ టేస్‌తో ఫ్యామిలీ మూవ్ 2 కీ పనిచేశా.. ఆ క్యారెక్టర్ కోసం క్లీ బాక్సింగ్, బాక్సింగ్‌లోట్రైనింగ్ తీసుకున్నాను. యశోదలో నేను సింపుల్ డ్రెస్సింగ్ లేడీగా చేశా.. ఆ పాత్రకు తగ్గట్టు యాక్షన్ డిజైన్ చేశారు. యూనిక్ టేస్, వెంకట్ మాస్టర్, ఇద్దరూ ఫైట్స్ అన్నీ రా అండ్ రియల్‌గా ఉండేలా చూసుకున్నారు. అదే సమయంలో పాత్రకు తగ్గట్టు ఉండేలా చూశారు. చాలా ప్రిపేర్ అయ్యాను.

పాన్‌ఇండియా రిలీజ్ ఆలోచనతో కథ మీ దగ్గరకు వచ్చిందా? లేదంటే..

కథ చూస్తే. కథలోసినిమాలో గొప్ప ఎమోషన్ ఉంది. ప్రేక్షకులను ఎంగేజ్ చేసే విధంగా సినిమా ఉంటుందని అర్థమైంది.. బిగినింగ్ నుంచి కథలో పొటెన్షియల్ ఉందని చూకు అర్థమైంది.. మాటింగ్ చేసేటప్పుడు మా కాన్సిడెస్ మరంత పెరిగింది.. ఎమోషనల్ పాయింట్ కావటంతో అన్ని భాషల ప్రేక్షకులు కనెక్ట్ అవుతారని, అందరినీ నమ్ముతుందని అనుకున్నాం. ఇప్పుడు ఇదు భాషల్లోవిడుదల చేస్తున్నాం.. ప్రేక్షకులు, మీడియా పాన్‌ఇండియా అంటున్నారు.. పాన్ ఇండియా హిట్ అవుతుందని ఆశిస్తున్నా.

సిట్రీన్ బాటిల్ పెట్టుకునే డబ్బింగ్ చెప్పాను. వేరొకరితో డబ్బింగ్ చెప్పిందే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ మీరే డబ్బింగ్ చెప్పటానికి కారణం?

యశోదకు డబిింగ్ చెప్పాలని ముందు నుంచి డిసైడ్ అయ్యాను.. ఒక్కసారి నేను కమిట్ అయ్యానంటే చేయాల్సిందే.. ఓక్కారెక్టర్ చేసేటప్పుడు ఆర్టిస్టు ప్రాణం పెట్టారంటే వాల్డీ డబిింగ్ చెప్పాలని కోరుకుంటాం. తమవాయిస్ వినిపించాలనిఅనుకుంటారు. నేను ఇంతే. నాలో ఆ పట్టుదల ఉంది. నాకు మొదితనం ఎక్కువ సవాళ్ల ఎదురైనప్పటికీ డబిింగ్ చెప్పగలిగినందుకు సంతోషంగా ఉంది..

యశోదలో మీ క్యారెక్టర్ కాకుండా మీకు బాగా నచ్చిన రోల్?

వరలక్ష్మీశరత్‌కుమార్ క్యారెక్టర్. సినిమా చూస్తే నేను ఈ మాట ఎందుకు చెబుతున్నాలో అర్థం అవుతుంది. ఇంతకుమించి ఏమైనా చెబితే స్పాయిలర్ అవుతుంది.

ప్రజలలో మీ పాత్ర గురించి ఎక్కువ డిస్కషన్ జరుగుతోంది.. అభిమానులకు ఏం చెబుతారు?

వాళ్లు చూపిస్తున్న ప్రేమ, అభిమానం మద్దతుకు థాంక్స్ . నేను త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థనలుచేస్తున్నాను.. ప్రస్తుతం నేను కోలుకుంటున్నాను.. ఇదొక యుద్ధం.. ఆ యుద్ధంలో పోరాటం చేయటానికి మీరందరూ చూపిస్తున్న ప్రేమ, మద్దతే కారణం.



సరైన శరీరాకృతిలో కన్పించటానికి పారుభోఖాన్ కృషి: సిద్ధార్థ్ ఆనంద్



బాలీవుడ్ మెగాస్టార్పారుఖ్ అంతీతభావంతోపనిచేశారని,ఇలాంటి శరీర సౌష్ఠవం పొందాలంటే , హద్దులు దాటేసే వ్యాపన ఉండాలని, అది పారుఖ్‌లో కన్పించిందని దర్శకుడు అన్నారు. పతాన్‌లో పారుఖ్ చూపించిన ఫిజిక్ కోసం ఆయన అత్యంత కృషిచేశారు న్నారు.ఆయన కప్పానీ ఫలితం దక్కిందన్నారు. టీజర్ చూసిన ప్రతి ఒక్కరూ ఆయన్ని ప్రశంసిస్తు న్నారని అన్నారు. ఈచిత్రంలో ఆయన అత్యంత ప్రమాదకర స్టంట్స్ చేశారన్నారు. ఆ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌కు థియేటర్లలో మరో రెంజ్ ఆప్లాజ్ దక్కితీరుతుందన్నారు..సినిమాల పట్ల ఆయనకు ఉండే అంకితభావం , ప్రేమను అర్థంచేసుకోవాలంటే పతాన్‌విడుదలయ్యేదాకా వెయిట్ చేయాల్సిందే అని అన్నారు.

షేడ్స్ ఉంటాయి.. కొద్దిసేపు గ్రే షేడ్ క్యారెక్టర్‌గా అనిపిస్తుం టుంది.. నా క్యారెక్టర్ వరకు ఒక మంచి టీన్స్ కూడ ఉంటుంది.. ఈ కథ విన్నప్పుడు తర్వాత సన్నివేశం ఎలా ఉండబోతుంది ఆనే ఆసక్తి కలిగిఆంది.. కథతోపాటు నా క్యారెక్టర్ చాలా బాగుండటంతో సినిమాను సంతోషంగా ఒప్పుకున్నాను. ఈ సినిమాలో కొన్ని సన్నివేశాల్లో బికినీ ధరించాను.. బికినీ వేసుకున్నా.. దర్శకుడు నన్ను అందంగా చూపించారు గానీ అనభ్యత అనిపించదు.. ఈ సీన్ కోసం రెండు రోజులు చాలా తక్కువగా ఫుడ్ తీసుకున్నాను.. ఈసినిమాలోని ప్రధాన ఇతివృత్తాంతానికి అన్ని ప్రధాన పాత్రలకు సంబంధం ఉంటుంది. ఒకప్పు ప్రేమకథ సాగుతూనే థ్రిల్లరేవలిమెంట్స్ అందరకరింటాగా ఉంటాయి.. ఇందులో ఇన్వెస్టిమెంట్ యామ్ అంశం ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. డీని గురించి ఏమాత్రం ఎక్కువ చెప్పినా. కథ రివీల్‌అవుతుంది. హీరో ఉదయేశంకర్ తో కలిసి నటించటం ప్లెజర్‌గా ఫీలవుతున్నాను.. తెలుగు పరిజ్ఞకు నేను కొత్త కాబట్టి ఆయన సపోర్ట్‌చేశారు.. గురువచన కథ విషయంలో పూర్తి నృష్టత ఉన్న దర్శకులు.. సినిమాను ఎలా తెరకెక్కించాలో అవగాహనతో చేశారు. మంచి పాటలు కుదిరాయి.. వాటిని అందంగా మిక్స్‌రైజ్ చేశారు. . పరిక్ష్ల సమయంలోఒక విద్యార్థిని ప్రిపేర్ అయి నట్టు తెలుగు నేర్చుకున్నాను.. ఈచిత్రంతో ఒక కొత్త తరహా ప్రయత్నంచేశాం. మీరు ఆదరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. తమన్నా కృతజిణ్ ఫీచర్స్ నాలో ఉంటాయని చెప్పటం ఆనందంగా ఉంది.. టాలీ ఫుడ్‌లో నాకు నచ్చిన హీరో ఎన్టీఆర్.. నాయక సమంత,అన్ని రకాల పాత్రలు చేసి పేరు తెచ్చు కోవాలని ఉంది.



‘వీరసింహారెడ్డి’ అనంతపురం షెడ్యూల్

నటసింహ సందమూరి బాలకృష్ణ, గోపీచంద్ మలిినేని హాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ వీరసింహారెడ్డి, గోపీచంద్ మలిినేని ఈచిత్రాన్ని పక్కా కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్గా తెరకెక్కిస్తున్నారు. సినిమాకు సంబంధించిన వసులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి.. బుధవారం నుంచి అనంతపురం షెడ్యూల్ ప్రారంభం కానుంది.. అనంతపురంలోని పెన్నా, అహోబిలం, లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవాలయం, ఉదవకొండ, పెనుగొండ పోర్ల తదితర రవడేశాల్లో చిత్రానికి సంబంధించిన కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరించనున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై భారీఅవున రూపొందుతున్న ఈచిత్రంలో శ్రుతిహాసన్ కథానాయికానటిస్తోంది.. దునియా విజయ్, వరలక్ష్మీశరత్‌కుమార్ ఇతర కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు.. బాలకృష్ణ, గోపీచంద్ మలిినేని చిత్రాలకు బ్లాక్ బస్టర్ అల్ట్రామీలను అందించిన సంగీతం సంవలనం ఎన్ భవన్ ఈచిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు.. రిషి పంజాబి సినిమాటోగ్రాఫర్ పనిచేస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నిర్మాతలు సవీన్ యెర్నేని, వైరవిశంకర్ ఈచిత్రాన్ని భారీగా నిర్మిస్తున్నారు.. స్టార్ ట్రెలర్ సాముదాధన్ బుర్రా డైలాగులు అందించగా, నవీన్ సూరి ఎడిటర్‌గా, ఎఎన్ ప్రకాష్ ప్రొడక్షన్ డిజైన్‌గా పనిచేస్తున్నారు. చండు రావిపాటి ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్‌గా వ్యవహరిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఫైట్ మాస్టర్స్‌గా రామ్‌లక్ష్మణ్ పనిచేస్తున్నారు.. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, టైటిల్ టీజర్‌కు ట్రైమండ్స్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది.. ఎప్పడెప్పుడా అని ప్రేక్షకులు భారీఅంచనాలతో ఎదురుచూస్తున్న వీరసింహారెడ్డి 2023 సెంట్రాంటి ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది..



కార్తి 25వ చిత్రం జపాన్ ప్రారంభం

విలక్షణమైన నటనతోవైవిధ్యమైన కథలు ఎంపిక చేసుకుంటూ విశేషాత్యక్త చిత్రాలు అందించటంలో హీరో కార్తి తనకుంటూ ఒక ప్రత్యేక ముద్ర వేసుకుని ప్రేక్షకుల హృదయాలను గెలుచుకున్నారు.. 2022 వరుస విజయాలతో కార్తికి బ్లాక్ బస్టర్ ఇయర్‌గా నిలిచింది.. వరుసగా మూడు సూపర్ హిట్‌లను అందుకున్నారు.. 5 సూపర్ హిట్‌ల తర్వాత హీరో కార్తి 6వ పర్యాయం ప్రతిపాత్యక్త చిత్రం జపాన్ కోసం డ్రిమ్‌వారియర్ పిక్చర్స్ మరోసారి జతకలిశారు.. విశేషంతో పాటు సామాజిక



విలువతో చిత్రాలు అందించే రాజు మురుగన్ జపాన్ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఎన్‌ఆర్ ప్రకాష్‌బాబు, ఎన్‌ఆర్ ప్రభు డ్రిమ్ వారియర్స్ పిక్చర్స్, రాజు మురుగన్ కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన జోకోర్ జాతీయ అవార్డును గెలుచుకుంది.. ఇప్పుడు మళ్లీ అదేకాంబినేషన్ కార్తి జపాన్ కోసం రాబోతోంది... కార్తికి ఇది 25వసినీమా కావటం మరింత విశేషం. ఈచిత్రంలో తొలిసారిగా కార్తి సనసన అను ఇమ్మ్యూన్యూయల్ జోడి కదుతోంది.. అల్లు అర్జున్ వుప్పులో మంగళం శిను పాత్రలో ఆకట్టుకున్న సునీల్ జపాన్‌లో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు.. ఈచిత్రంతో సునీల్ తమిళోలో అరంగేట్రం చేస్తుండటం మరో విశేషం.తమిళచిత్ర పరిశ్రమలో సినిమా టోగ్రాఫర్‌గా 25 ఏళ్ల అనుబంధంతో పాటు కోల్ సోడా, కడుగుపంటి చిత్రాలతో దర్శకుడిగా తన సత్తాను నిరూపించుకున్న విజయ్ మిల్లన్ జపాన్ చిత్రంతో తొలిసారిగా నటిస్తున్నారు.. టెప్సి బ్యాక్స్‌గ్ాండ్ సోర్సర్‌గా 2020 నేషనల్ ివార్డు గెలుచుకున్న జీవి ప్రకాష్ కుమార్ఈచిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈచిత్రం పూజా కార్యక్రమాల మంగళవారం ఉదయం గ్రాండ్‌గా జరిగాయి.. త్వరలోనే తొలి షెడ్యూల్ మాటింగ్ ప్రారంభంకానుంది. రాజు మరుగన్, కార్తి, డ్రిమ్ వారియర్ పిక్చర్స్ క్రేజ్ కాంబినేషన్‌లోవస్తున్న జపాన్ ప్రేక్షకుల్లో భారీ బజ్ క్రియేట్ చేస్తోంది.. జపాన్ అభిమానులు అంచనాలను మించేలా ఉంటుందని చిత్రయూనిట్ నమ్మకంగా చెబుతోంది..జపాన్ ఫస్ట్ లుక్ త్వరలో విడుదల కానుంది



‘ ఏది నిజం నా ప్రేయసి’

యువ దర్శకుడు వివేక్ కైపా పట్టాభిరామ్ దర్శకత్వం వహించిన ట్రిలర్ ఏది నిజం నా ప్రేయసి... ద్విభాషా చిత్రం తమిళ, తెలు గు భాషల్లో ప్రయోగాత్మక కాన్సెప్ట్‌ఒక అల్ట్రామ్ పాట ఇప్పుడు ప్రజాదరణ పొందుతోంది. అంతేకాకుండా తెలుగు, తమిళ ఇండస్ట్రీల్లో చర్చనీయాంశమైంది.. యువ ప్రతిభను ప్రోత్సహించే వసంత్ రామసామి ఈపాటను నిర్మించారు.. నుభాష్ అన్నాద్ సంగీతం అందించారు. ఈ ప్రైవేటీఅల్ట్రామ్ పాటను గోవా, వెన్నెలోని అద్భుతమైన లోకేషన్స్‌లోచిత్రీకరించారు. తెలుగు అల్ట్రామ్మోలో ఎన్నడూ చూడని విజు వల్లోతాపూ ఆకట్టుకునే గ్రాఫిక్స్‌తో కూడ విభిన్నమైన కాన్సెప్ట్ కలిగిన సాంగ్‌ఇది.. దర్శకుడు వివేక్ తెపి గతంలో తెలుగు, తమిళ సినిమాలు, టీవి కమర్షియల్స్‌లో ఆసోసియేట్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేశారు. హీరో విశ్వంత్ దుద్దుపూడి ఈపాటలో ప్రధాన పాత్ర పోషించారు.



స్వీడిష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిలిం ఫెస్టివల్‌లో.. ‘దహిణి’

తన్నిన్న చట్రీ, జెడీవకప్రదర్ ప్రధాన పాత్రలోజాతీయ పురస్కార గ్రహీత ప్రముఖ దర్శకుడు రాజేవీవర్మివర్ తెరకెక్కించిన సినిమా దహిణి.. ఆక్షిక్ హుస్సేన్, బిరుల్ ఇస్లాం, అంగన రాయ్ , రిజా బజాజ్, జగన్నాద్ సేట్, శ్రుతి జయన్ దిలీప్ దాస్, దత్తాత్రేయ ఇందులో ప్రధాన తారాగణంగా నటించారు. ఓరియన్ పిక్చర్స్ ఇంటర్నేషనల్ ఫ్రె.లి , ననీటవప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై ఈసినిమాను పద్మశ్రీ గ్రహీత సునీత కృష్ణన్, ప్రదీప్ నారాయణన్ సంయుక్తంగా నిర్మించారు. స్వీడిష్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిలిం ఫెస్టివల్‌కు దహిణి ఎంపికైంది.. ఈసినిమాకు ఇంటర్నేషనల్ ఫెస్టివల్‌లో గౌరవం దక్కటం ఇది రెండోసారి.. ఈచిత్రానికి పసిఫిక్ టీవ్ ఇంటర్నేషనల్ ఫెస్టివల్‌లో టెన్సింటర్ స్టేషనల్ ఫీచర్ ఫిల్మ్ అవార్డు లభించింది.. వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా రాజేష్ టవర్మివర్ సినిమాలు తీస్తారనే సంగతి తెలిసింది. దర్శకుడు ప్రయాణం ప్రారంభం నుంచి ఆయనది ఒకే వంధా..గతంలో ఎన్నో సమస్యలను సినిమాల ద్వారా తెలుగులోకి తెచ్చారా యన..ఇప్పుడు వీవ్ హంటింగ్ పేరుతో పలు రాష్ట్రాల్లో జరుగుతున్న దారుణాలను వెలుగు లోకి

తీసుకురావాలనే ప్రయత్నంతో వివాదాస్పద అశాలన స్ఫురిస్తూ దహిణిని తెరకెక్కించారు..





చందగులు, విందు వినోదంలో సభిస పిండి పంటల్ని ఆస్వాదించేస్తాం. తరువాత ఎంత బరువు పెరిగిపోతా? మూసకున్నా? తిరిగి ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టడామా మరి..

◆ స్వేచ్ఛ, పిండిపంటలు, ఆహారం.. ప్రతిదీ కెలోరీలతో నిండిపోయిందే! శరీరంలోకి చేరిన వాటిని తగ్గించాలంటే తేలికపాటి ఆహారానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. కూరగాయల కిబిడి, ఉమ్మాలను ఎక్కువగా తీసుకోండి. పాలకూర, క్యాబేజీలను తరచూ తీసుకుంటే

ఆరోగ్యంపై దృష్టి ..

అరగడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల్నుంచి శుభ్రం చేయడంలోనూ సాయపడతాయి.

◆ రోజూ వ్యాయామం తప్పని సరి చేసుకోండి. పావుగంట నడక, యోగా, తేలికపాటి ఎక్సర్సైజులు కెలోరీలను తగ్గించి శరీరాన్ని తేలికగా మారుస్తాయి. అయితే దాన్ని కొనసాగించడం ప్రధానం.

కొందరు కోరుకొన్న లక్ష్యాలు చేరుకోంటూ కెరీర్లో చకచకా ముందుకు వెళ్లిపోతుంటారు! మరికొందరికి ప్రతిదీ వెనకడుగు అవుతుంది. అలాంటివాళ్లు ఈ విషయాలుపై ఓసారి దృష్టిసారించండి..

◆ మీరే పనిచేసినా దానికి ఆటంకాలు వస్తున్నాయా? ఇందుకు ప్రధాన

అధ్యయనం చేసి తెలుసుకోండి. అలాగని ఇతరుల సలహాలను తీసుకోవద్దని కాదు. ఆ సలహాలు మీ నిర్ణయంలో లోటుపాట్లను సరిదిద్దేవిగా ఉండాలి కానీ, వాళ్ల ఆలోచనల మూసలో మీరు ఒదిగిపోకూడదు.

నమ్మకంతో మొదలుపెట్టండి..



కారణం ' ఈ పనికాదేమో' అనే అనుమానంతో మొదలు పెట్టడమే. అందువల్ల మీరు పనిచేస్తున్నంత సేపూ ప్రతికూలంగానే ఆలోచిస్తుంటారు. అలాకాకుండా ' ఈ పని పూర్తయితీరుతుంది'. అనే ఆశావహ దృక్పథంతో పనిని ప్రారంభించండి. మీ సామర్థ్యానికి మించిన పనులు కూడా చేసేస్తారు.

◆ కెరీర్లో ఒడుదొడుకులు సహజం. కానీ దాన్నే పట్టుకొని కూర్చుంటే విజయదారులు మూసుకుపోయినట్లే అలాంటి పరిస్థితులు ఎదురయినప్పుడు 'ఇది తొలగిపోతుందిలే' అనుకోండి. అప్పుడే ఆ సమస్యని వదిలి వేరే విషయంలో విజయం సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందులో విజయం సాధిస్తే మీ పాత సమస్య అసలు సమస్యగానే అనిపించదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో దాన్ని అధిగమించగలుగుతారు.

◆ నిర్ణయాలు తీసుకోవటప్పుడు ఎవరో ఒకరు సలహా ఇవ్వకపోరా? అని ఎదురుచూడొద్దు. సమయం కేటాయించి,

కూరమాడిపోతే దానిలో మూడు ట్రైడ్స్నులు వేసి ఐదునిమిషాలయ్యాక తీసి వేయాలి. మూడు వాసనను ట్రైడ్ పీచేస్తుంది.



చెలి చిట్కా

తమలపాకు జీర్ణశక్తి పనితీరును మెరుగుపరచడమే కాదు, శిరోజాలనూ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుం దంటున్నారని నిపుణులు. యాంటీమైక్రోబియల్, యాంటీ జాక్టేరియల్ గుణాలున్న ఈ ఆకుల లేపనాలు జుట్టును ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తాయని చెబుతున్నారు. పది తమలపాకులకు తగినంత నీటిని కలిపి మిక్సీలో వేసి పేస్టు చేయాలి. ఇందులో మూడు చెంచాల నెయ్యి, చెంచాస్పర్ తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మూడుకు, శిరోజాలకంతటికీ లేపనంలా పట్టించి మృదువుగా నాలుగైదు నిమిషాలు మర్చనా చేసి అరగంట ఆరనివ్వాలి. గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఈ లేపనం మూడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. శిరోజాల వివస్థ చిట్టడం తగ్గడంతోపాటు రాతే సమస్యను దూరం చేస్తుంది. మృదుత్వాన్ని అందించి జుట్టును ఒత్తుగా చేస్తుంది. అముదంతో.. అయిదు తమల పాకులను తీసుకొని తగినంత నీటిని చేర్చి పేస్టు చేయాలి. ఇందులో రెండు చెంచా కొబ్బరినూనె, చెంచా అముదంవేసి బాగా

కార్తిక పురాణం



పురాణాలన్నీ బ్రాహ్మణులు వారి స్వాస్థ్య ప్రయోజనాల కొరకు రాసుకొన్నవే అను ఆలోచన పూర్తి నిరాధారమైనదని తెలుస్తుంది. కార్తిక పురాణాన్ని పరిశీలిస్తే మనకు బ్రాహ్మణుడే ఆదర్శమని స్పష్టమవుతుంది. బ్రాహ్మణులు వారి స్వాస్థ్య ప్రయోజనాల కొరకు రాసుకొన్నవే అను ఆలోచన పూర్తి నిరాధారమైనదని తెలుస్తుంది. కార్తిక పురాణాన్ని పరిశీలిస్తే మనకు బ్రాహ్మణుడే ఆదర్శమని స్పష్టమవుతుంది.



బోధించి ప్రజలను సత్సత్తులుగా చేయడానికి ఉద్దేశించబడినది. అట్లే కార్తిక పురాణ కథలు కూడా ఎంతో ఉన్నత లక్ష్యాన్ని కల్గినవే. ఒక కథలో దుష్టరాక్షస సుకేతి పదరాని కష్టలను అభివృద్ధి. మరొక కథలో మొదటి బ్రాహ్మణుడు విద్యాంసుడే కానీ దుష్టుడు. రెండవవాడు తల్లి తండ్రులను నానవిధాలుగా హింసిస్తాడు. మూడవ వాడు అర్చకుడు అయినా చెడు అలవాట్లకు బానిస. వారంతా రాక్షసులై కర్మఫలితాన్ని అనుభవిస్తారు. ఇలాంటి కథలు చెప్పి, మీరు అలాంటి పాపాల్లా చేయకండి. సత్సత్తులను, సదాచారాన్ని కల్గి జీవించండి. సంఘానికితా మీరే ఆదర్శం మీరు బాగుంటే సంఘమంతా బాగుంటుంది. సంఘక్షేమం మీపై ఆధారపడింది. సంఘాన్ని సురక్షితంగా కాపాడ వలసిన బాధ్యత మీపై ఉంది. అని యువతీ, యువకులను బ్రాహ్మణ పెద్దలు హెచ్చరిస్తున్న విధానమే కార్తిక పురాణంలో ఆడుగడుగునా కనపడుతుంది. నివృత్త పాతంగా, నిసితంగా పరిశీలిస్తే నిజం తెలుతుంది.

- రాచమడుగు శ్రీనివాసులు.

ఆధ్యాత్మికం

యువకులతో పూజలు, ప్రతాలు చేయించి, వారికి కొన్ని నీతి కథలను బోధించి, సద్గుణాల, సౌఖ్య ప్రాధాన్యతను తెలియబరచి సన్మార్గంలో నడిపించి వారిని మంచి వ్యక్తులుగా తీర్చి దిద్దే వారు-సాధారణంగా నేడు కూడా సత్సన్మార్గాయనాస్థులు ప్రతాన్ని జరిపించి, కథలను చదివి వినిపిస్తుంటారు. ఆ కథలన్నీ సత్సంగ చెప్పటమే శ్రేయస్కరమని

మంచిది. కొద్ది రోజులు బయటి ఆహారం, నూనె పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటే మంచిది.

◆ చక్కెరలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలి. తీపి తినాలనుకుంటే సహజ ప్రత్యామ్నాయాలు.. బెల్లం తేనె, ఖర్జూరాలను ఎంచుకోండి. నోటికి రుచి, కెలోరీలు తక్కువ. ఆరోగ్యం కూడా.

◆ రోజూకు 2-3 లీటర్లు మంచినీటిని తాగండి. శరీరంలో మలినాలు బయటకు పోతాయి. నీటిలో కీర, పుదీనాగానీ నిమ్మ, తేనె, ఖర్జూర కలిపి లేదా జీలకర్ర వేసి ఉంచినా తాగొచ్చు. శరీరం డీటాక్స్ అవువడమే కాదు. కావాల్సి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందుతాయి. డ్రైట్ గ్రీన్ టీ, అల్లం వేసి మరిగించిన నీళ్లు తీసుకున్నా మంచిదే. ఇవి పొట్టలో ఇన్ఫ్లేక్షన్ను తగ్గించడంతోపాటు రోగ నిరోధకతనీ పెంచుతాయి.

◆ తాజా వండక్రీ రోజువారీ ఆహారంలో చోటివ్వాలి. మిటమిష్టు మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉండే వీటిలో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువే తేలిగ్గా

వినుూత్న పద్ధతుల్లో బోధన..

సాధారణంగా టీచర్-స్టూడెంట్ మధ్య అనుబంధం ఎలా ఉంటుంది? టీచర్ పాఠాలు బోధించడం, విద్యార్థులు నేర్చుకోవడం వరకే పరిమితమవుతుంది. ఇలా పీళ్ల మధ్య ఓ క్రమశిక్షణతో కూడిన కఠిన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. కానీ ఢిల్లీకి చెందిన **మన గులాబీ** అనే ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయురాలు మాత్రం మరో ఆడుగు ముందుకేసి.. పిల్లలకు ఓ స్నేహితురాలిగా విద్యా బోధన చేస్తోంది. వినుూత్న పద్ధతుల్లో పాఠాలు బోధిస్తూ పిల్లలకు సజ్జెక్టు, పాఠశాలపై మక్కువ పెంచుతోంది. విద్యార్థులకు స్కూల్లో సానుకూల వాతావరణం కల్పించి సప్పుడే వాళ్లు చదువుపై శ్రద్ధ చూపగలుగుతారంటోన్న మన.. తన వినుూత్న విద్యా బోధనలతో పలు అవాధులు, రివాజులు సైతం అందుకుంది. అంతేకాదు.. తన టీచింగ్ వీడియోలతోనూ సోషల్ మీడియాలో పాపులర్గా మారిన ఈ టీచరమ్మకు.. అసలు క్రిమీటివ్ టీచింగ్ ఆలోచన ఎలా వచ్చిందో తెలుసుకుందాం.. మనూ గులాబీ తల్లిదండ్రులిద్దరూ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులే! దీంతో ఇంట్లో ఒక క్రమశిక్షణతో కూడిన వాతావరణం ఉండేది. అలాగని చదువు విషయంలో తమను తమ పేరెంట్స్ ఎప్పుడూ ఒత్తిడి చేయలేదని, వాళ్ల నిర్ణయాలు తమపై రుద్దలేదని చెబుతున్నారామె. కెరీర్ను ఎంచుకునే విషయంలో తమకు పూర్తి స్వేచ్ఛనిచ్చారని అంటున్నారా మన. వాళ్ల సమస్యలు నుంచి ఇంటికొచ్చాక బోలెడన్ని విషయాలు చెప్పేవారు. తమ స్కూల్ విశేషాలతో పాటు అక్కడి స్కూల్ పిల్లల సమస్యలూ వివరించేవారు. అలాగే ఆసక్తి లేని సజ్జెక్టుల్ని పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి ఎంతగా కష్టపడేవారో కూడా చెప్పేవారు. ఇవన్నీ వినే క్రమంలోనే నా వనసులో ఒక ఆలోచన తట్టింది. నేనూ టీచరై పిల్లలకు అనువైన స్కూల్ వాతావరణం కల్పించాలి! వాళ్లకు సజ్జెక్టుపై మక్కువ పెంచాలి! ఎదిగే క్రమంలో ఈ కలనే కొనసాగిస్తూ ముందుకెళ్తా.. ఇంగ్లీష్ ఆన్లైన్లో డిగ్రీ, పిజి పూర్తిచేసి.. ఆపై బిజిడ్ కూడా చదివాను. రెండేళ్ల పాటు ఫ్రైవేటు పాఠశాలలో పనిచేశా. ఇక 2006లో ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయురాలిగా ఉద్యోగం వచ్చింది. అయితే తొలిసారి నేను ఆడుగుపెట్టిన స్కూల్లో సదుపాయాలు, వాతావరణం నేను



విద్యార్థులకు మన. చెప్పకొచ్చారు మన. వినుూత్న పద్ధతుల్లో బోధన.. 'ఢిల్లీ ప్రభుత్వ పాఠశాల'లో సుమారు ఐదేళ్ల పాటు ప్రాథమిక తరగతులకు ఇంగ్లీష్ బోధన చేసిన ఈ టీచరమ్మ. ఆపై అదే స్కూల్లో ఉన్నత తరగతులకు ప్రమోట్ అయ్యారు. సాధారణంగానే ఇంగ్లీష్ సజ్జెక్టు అంటే చాలామందిలో భయం, అనాసక్తి ఉంటాయి. వీటిని దూరం చేయడానికి వివిధ బోధనా పద్ధతుల్ని అనుసరించేవారు మన. ఈ క్రమంలో గేయాన్ని హాివుడ్ పాటూ మలిచేవారు. పాఠాల్ని ఆర్ట్స్-క్రాఫ్ట్స్, డ్యాన్స్-సంగీతం రూపంలో, సైన్స్-సాంకేతికతను జోడిస్తూ.. ఇలా విభిన్న పద్ధతుల్లో ఆమె చేసే బోధన పిల్లలను ఆకట్టుకునేది. వాళ్లూ టీచరీని అనుకరిస్తూ ఉత్సాహంగా పాఠాలు నేర్చుకునేవారు. 'నేను చెప్పే పాఠాలు పిల్లలు ఆసక్తిగా విన్నా.. కొంత మంది ఇతర ఉపాధ్యాయులకు ఇవి ఇచ్చకపోయేవి. అయినా నేను వెనక్కి తగ్గలేదు. నా పాఠాల ద్వారా పిల్లల్లో ఆసక్తి పెరిగి వారు లబ్ధి పొందితే చాలనుకున్నా..'. అంటున్నారా మన.



మెదడుకు స్పీట్ స్పాట్ ..

పనీర్తో చేసిన కూరలంటే లోట్టలేసుకుని తింటారు కొందరు. పనీర్తో చేసిన చంటకాలు రుచికరమే కాదు.. ఆరోగ్యదాయకం కూడా !

◆ క్యాల్షియం, డి విటమిన్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల ఎముకలు బలహీనంగా ఉండే పిల్లలు, మహిళలకు ఇది మంచి ఆహారం. పనీర్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే గుల్లబారిన ఎముకలు గట్టిపడతాయి.

తమలపాకులతో తల ఒత్తుగా..



మెత్తగా చేయాలి. ఇందులో రెండు చెంచాల కొబ్బరినూనె కలిపి తలకు రాసి గంట తర్వాత స్నానం చేయాలి. వారానికి కనీసం రెండుసార్లు ఈ లేపనాలు వేసి తలస్నానం చేస్తే మృదువైన ఒత్తైన జుట్టు సొంతమవు తుంది.



రోమ్మక్కాస్పర్ని అడుపులో ఉంచుతుందని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ◆ పనీర్తో మనలో వ్యాధినరోధకశక్తిని పెరుగుతుంది. వర్షాకాలంలో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి శరీరానికి రక్షణ దొరుకుతుంది. ◆ పిల్లలు మర్కటా లేకపోయినా, జ్ఞా పక్షికి లేకపోయినా.. వాళ్లకి పనీర్ వంటకాలని తినిపించండి. దీనిలోని ఒమెగా- పిల్లల్లో చురుకుదనం పెంచుతుంది. ◆ విటమిన్ ఇ, సెలినియం, యాంటీఆక్సిడెంట్ల వర్గాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ◆ నలాడ్లు, కూరలు, చిరుతిళ్లలో పనీర్ని భాగం చేస్తే బరువు తగ్గడం తేలిక అవుతుంది. □

జీవన నైపుణ్యాలు నేర్పాలి



చేస్తున్నారనుకోకుండా పిల్లలకు ప్రపంచాన్ని చూపించాలి. బయటి నుంచే వారు రకరకాల అనుభవాలను నేర్చుకుంటారు. వస్తువుల కొనుగోలు, అమ్మకాలు వంటివన్నీ అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. కొత్త వారిని పరిచయం చేసుకోవడం నేర్పాలి. ఎదుటి వారితో తేలికగా కలిసిపోయేలా అలవాటు చేయాలి. ఇవన్నీ వారికి జీవన నైపుణ్యాలను నేర్పుతాయి. □



పేర్కొంటున్నారు. మానసిక రుగ్మతలకు గురి కావడంలో నిద్రలేమి పాతా ప్రధానంగా ఉందని పరిశోధకులు అనుమానిస్తున్నారు. **నిద్రలే సమయం.. ప్రయోజనాలెన్నో..** ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా సరిగ్గా ఏడు గంటల నిద్రతో ప్రయోజనాలెన్నో ఉన్నాయి. మానసికారోగ్యంతోపాటు వీరి మెదడు మరుగ్గా పనిచేస్తోంది. రోజూ 7 గంటల నిద్రను పాటిస్తున్న వారితో మెంఛైన జ్ఞాపకశక్తి, ఎలాంటి సమస్యనైనా తేలికగా పరిష్కరించగల నైపుణ్యాలు కనిపించాయి. ఆదమరిచి నిద్రపోయినప్పుడు మెదడులోని టాక్సిన్లు బయటకు పంపే ప్రక్రియ సక్రమంగా జరిగి, కోసినవి గిన్నెలో వేయడం వంటివి అరికడం వస్తారు. ఆ, ఇక అంతా చెడినట్లే అనకూడదు. కాయ కూరలు కడగడం, సర్దడం, కూరలోని విటమిన్లు వేయడం వంటివి వారికి ప్రతి పని పైనా ఆసక్తిని పెంచుతాయి. బయట తీసుకెళ్తే అల్లరి

